24.069 Šalát s mozzarellou 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestoviny - vretienka							10,00	10,00
olej							0,30	0,30
soľ							0,20	0,20
syr mozzarella							3,00	3,00
rajčiaky							3,00	2,70
olivy bez kôstky b. n.							1,00	1,00
korenie biele mleté							0,03	0,03
worschester							0,05	0,05
horčica							0,20	0,20
hmotnosť porcie v g							300	

Výrobný postup

Cestoviny uvaríme v dostatočnom množstve osolenej vody, scedíme, prepláchneme studenou vodou, polejeme olejom. Mozzarellu postrúhame na hrubom strúhadle, umyté rajčiaky nakrájame na tenké polmesiačiky, pridáme k vychladnutým cestovinám, premiešame s olivami, dochutíme koreninami a horčicou. Podávame vychladené ako hlavné jedlo. Môžeme použiť farebné vretienka.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B														
C														
D	1704	409	10,35	5,7	1,8	77,0	0,5	25,8	1,3	0,07	0,1	0,0	6,7	1,2